



Les sessions d'entraide « Cœur de pères » Un plus dans la vie des pères

Les sessions d'entraide « Cœur de pères » apportent un plus dans la vie des pères. L'évaluation faite à la fin de chaque session nous le confirme. Mais à quels besoins des pères viennent-elles répondre ?

Nous avons posé la question à 8 pères qui ont participé à l'une ou l'autre des sessions données dans les années précédentes. Parmi eux, des pères de tous les âges, de situations familiales diversifiées et de milieux sociaux fort différents. Un « melting pot » comme nous les aimons dans les sessions « Cœur de pères ».

Nous avons débuté la rencontre en nous demandant : Qu'est-ce que vous reprenez que la session « Cœur de pères » vous a apporté le plus ?

Voici leurs réponses, sous forme de témoignages, que nous avons regroupés par thèmes.

□ L'importance de la paternité

- « La session m'a permis de découvrir davantage la valeur de ma paternité, ma capacité d'être père, l'importance de mon rôle ».
- « Ça confirme ce qu'on a à vivre, on n'est pas juste des géniteurs et la place des pères ce n'est pas juste une question de couches ou de tondeuses à gazon »

□ Une plus grande confiance en notre rôle

- « La session est venue renforcer ce que j'étais »
- « Moi ça m'a aidé, ça a été un grand bienfait »
- « J'ai plus d'assurance avec mes enfants, plus de confiance en moi »
- « Moi j'étais bien insécure. J'ai réalisé que j'avais des points forts.
- « A long terme, je me sens devenir plus sûr, face à moi, ma compagne, mes enfants »

□ Un temps d'arrêt, de réflexion, de changements

- « La session m'a permis une bonne introspection sur mon vécu »
- « Une amélioration importante dans ma façon d'être père »
- « Je porte plus d'attention, de réflexion, à ce que je croyais avant être des banalités »
- « Plus ça va et plus j'ai le goût de m'impliquer »
- « Je me sens plus patient, je réfléchis plus, je pense à l'enfant avant d'agir »
- « Je prenais souvent ma place en craint, avec agressivité. Je me sens beaucoup plus calme. J'ai plus de compréhension avec mes enfants »

□ **De nouveaux outils**

- « Ça m'a apporté des trucs en écoutant les autres »
- « C'est bien un temps d'arrêt après plusieurs semaines. On se retrouve tout seul avec pleins d'outils qu'on a à intégrer »

□ **Une aide pour prendre sa place**

- « Ca m'a amené à changer beaucoup de choses. Je me sens plus solide, je prends plus ma place, je fonce plus... »
- « Ça m'a permis d'arrêter d'être dans l'ombre de la maman. Je m'assume bien plus et de façon différente.
- « Je tire plus de mon bord. Je me sens plus capable de négocier, de reconnaître la place des deux »
- « J'ai réalisé combien j'étais dans l'ombre de la mère et que je prenais peu de place. »
- « Avant j'étais toujours porté à lui (la mère) laissé la place ; là je suis plus porté à collaborer, à partager. Elle me demande mon avis, je me sens plus important »

□ **Des changements dans la relation à son propre père**

- « Elle m'a permis de comprendre ce que je vivais avec mon propre père et de m'en approcher. On se parle plus »
- « Depuis la session, j'invite mon père au restaurant pour sa fête, avant je le faisais juste avec ma mère »

□ **De l'entraide**

- « J'ai vécu des gros problèmes dernièrement et l'autre jour, en sortant du vidéo, j'ai rencontré un gars de la session. J'ai pleuré comme un enfant, enfin quelqu'un qui pouvait me comprendre. »
- « C'est vraiment intéressant de se parler entre gars, on devient comme des amis »

Luc Ferland